

Barnloppet/Tuffast tillsammans

Gemensam start. Springer över Lilla Wembely till vallgraven. Springer genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 1-3: Stegen, Nätet och Balansgång.

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 4-6: Säck idioten, Vippbrädan och Styltgång.

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 7-8: Över-under-över, Stockarna

Springer till chikanen och gör den och springer sedan i mål.

Total löpning ca 1 km och 11 olika hinder, varav man passerar vallgraven och väggen vid alla rundor (totalt 3 ggr). Totalt passeras hinder 15 gånger. Klicka här för mer ingående information.

Individuella loppet vuxna:

Gemensam start. Alla springer över lilla Wembley, tar sig över Boxen och springer "Stefans runda", tar sig över boxen och springer direkt och tar chikanen.

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 1: Stegen

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 2: Nätet

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 3: Balansgång

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 4: Säck idioten

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 5: Vippbrädan

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 6: Styltgång

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 7: Över-under-över

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 8: Armgång

Springer vidare genom vallgraven och sedan "Backen" som avslutas med att ta sig över väggen.

Tar hinder 9: Stockarna

Springer återigen över Boxen och Stefans runda, över boxen och avslutar med att springa direkt i mål.

Total löpning ca 4 km och antal olika hinder 13 st, varav man passerar vallgraven och väggen vid alla korta rundor (totalt 8 ggr). Det innebär att man passerar hinder totalt 27 ggr